

Amazonas:

FUTURO DEL TURISMO

Ven a conocer un destino natural en donde la mayoría de su población es indígena, se destacan las comunidades : Nukaks, yaguas, huitotos, ticunas, tucanos, camsás e ingas. La Comunidad Huitoto : Se encuentra a 7 km de Leticia por el río Amazonas hacia Tarapacá, es una oportunidad para interactuar con esta comunidad y conocer todas sus costumbres.

Bogotá:

CIUDAD CONTAMINADA





MARCADA COMO GANADO

El Día internacional de la Mujer, en Neiva (Huila) se conoció un indignante caso de maltrato protagonizado por un sujeto que, empleando un hierro, marcó los glúteos de su compañera sentimental.



La víctima, una mujer de 34 años, narró al diario La Nación que el agresor –en medio de una supuesta reconciliación y tras suministrarle grandes cantidades de alcohol– la agredió en dos oportunidades con un herrete ardiendo, la misma herramienta que se emplea para marcar al ganado.

EL PAPA EN COLOMBIA

El Papa Francisco confirmó su visita a Colombia en 2017. En una entrevista con el semanario alemán 'Die Zeit', el sumo pontífice, dijo que visitaría a Colombia para acompañar el proceso de paz. Aún es incierta la fecha y la duración del viaje.



ZONAS ABANDONADAS

Mediante un documento firmado por mil 700 firmas de ciudadanos del departamento del Atlántico y respaldado por la Asociación Agraria por la Integración Asoagro –Atlántico– fue presentada la petición al Presidente de la República, Juan Manuel Santos, para que varias veredas, corregimientos y municipios del Atlántico sean considerados prioritarios para la Implementación del Acuerdo Final de Paz firmado entre las FARC y el Gobierno Nacional, debido a la pobreza, desigualdad y abandono estatal que padecen los habitantes de estos territorios.



Nelson Vilorio, dirigente campesino de Asoagro informó que desde la asociación han presentado la carta al Presidente de la República, firmada por más de mil 700 firmas que recogen los sueños, las esperanzas y la lucha de campesinos, artesanos, afrodescendientes, indígenas, y en general, quienes están en el mundo rural, para tener un Atlántico en paz con justicia social, sin pobreza, con soberanía.

ESPIONAJE

Los grandes grupos tecnológicos fueron de nuevo sorprendidos por las revelaciones de WikiLeaks sobre las técnicas de la CIA que permiten transformar los iPhone de Apple y los televisores inteligentes de Samsung en herramientas de espionaje. Apple, Microsoft y Google ya estuvieron en aprietos en 2013 cuando Edward Snowden demostró cómo la Agencia de Seguridad Nacional estadounidense (NSA) accedía a sus servidores.

Según los documentos de WikiLeaks, la CIA habría elaborado unos 1.000 programas maliciosos entre virus, troyanos y otros programas informáticos, que permiten infiltrar y controlar aparatos electrónicos e incluso vehículos para espiar a sus usuarios.



SANTOS Y TRUMP

Los temas que tienen en la agenda los presidentes Santos y Trump. Narcotráfico, libre comercio, cooperación y paz serán tratados por los dos mandatarios. Aunque los presidentes de Colombia, Juan Manuel Santos y de Estados Unidos, Donald Trump, ya han hablado por teléfono en dos oportunidades y se prevé un próximo encuentro en Washington, en abril.

SE FUE YEPES

Deportivo Cali informó que llegó a un común acuerdo con Mario Alberto Yepes para determinar la salida del exjugador de la Selección Colombia de la dirección técnica del cuadro vallecaucano. Yepes llegó al Deportivo Cali en abril de 2016, tiempo en el que dirigió 44 partidos, sumando 21 triunfos, 9 empates y 14 derrotas. Jairo Arboleda estará al frente del equipo el próximo domingo en el juego entre el Deportivo Cali y Santa Fe.



TIMOCHENKO AL BORDE DE LA MUERTE

Por medio de una crónica Gabriel Ángel, integrante de las FARC, relata cómo fue ese episodio y los días posteriores en el hospital cuando el jefe máximo de las FARC, Timochenko despertó después de haber estado al borde de la muerte. «Tras un infarto cardiorrespiratorio los pacientes demoraban en despertar entre 48 y 72 horas, lo cual indicaba que ya era tiempo de que 'Timo' comenzara a volver en sí. Aún no lo había hecho, las grasas en el cuerpo y los residuos de la anestesia solían influir en la demora», señala el relato.

Luego entrega más detalles de cómo fue reanimado y de su despertar en un hospital de La Habana.



VIOLADA MUJER EMBARAZADA

Una mujer con tres meses de embarazo fue accedida sexualmente por un menor de edad en el barrio Villa Hermosa, en el centro oriente de Medellín.

El general Óscar Antonio Gómez Heredia, comandante de la Policía Metropolitana del Valle de Aburrá, explicó que la noticia criminal ya fue expedida.

«Es en el sector de Villahermosa donde una mujer al ver que su pareja sentimental no llegaba decidió ir a buscarlo y le pidió ayuda a un vecino, lastimosamente este sujeto aprovechando la oscuridad la lleva un lugar boscoso y la accede sexualmente», manifestó el coronel Gómez.



DEROGATORIA

El presidente del Movimiento Político MIRA, Carlos Alberto Baena, solicitó la derogatoria de la Resolución de la Comisión de Regulación de Agua Potable y Saneamiento Básico, CRA, 750 de febrero de 2016, por falsa motivación, pues va en contra del interés público y social, y afecta de manera injustificada a cerca de 8 millones de suscriptores del servicio de acueducto y alcantarillado de los estratos 1, 2 y 3. La petición la realizó ayer durante la Audiencia Pública que realizó MIRA en la Comisión Sexta de la Cámara de Representantes.



POSESIÓN

El Presidente Juan Manuel Santos toma el juramento al nuevo Ministro de Justicia, Enrique Gil Botero, en un acto cumplido en la Casa de Nariño.



Bogotá: CIUDAD CONTAMINADA



Los buses viejos y destartados que debieron salir de servicio al cumplir su ciclo de vida, fueron autorizados para seguir contaminando por la administración anterior del Distrito en cabeza de Gustavo Petro. Las autoridades de control investigan si dicha autorización corresponde a un hecho más de corrupción.

UN
Agencia de Noticias

La investigación de Luis Álvaro Hernández González –magíster en Ingeniería Ambiental de la Universidad Nacional– y Rodrigo Jiménez Pizarro –profesor asociado del Departamento de Ingeniería Química y Ambiental– corrobora las estimaciones de otros estudios: el 70 % de las partículas contaminantes de la ciudad mide menos de 2,5 micras, y el 30 % alrededor de 10 micras.

Cabe señalar que investigaciones académicas han demostrado que el material particulado más pequeño que 2,5 micras tiene el potencial de traspasar el sistema nasal e ingresar al organismo. Entre más pequeñas las partículas, más fácilmente entran al organismo. Después del primer estudio

que se hace en Bogotá por fotometría solar, los científicos concluyen que la capital está «medianamente contaminada», comparada con otros sitios de China o Estados Unidos.

Gracias a un equipo facilitado por la NASA, los investigadores determinaron, mediante los registros de luz solar, la suspensión de partículas en el aire.

Según el magíster Hernández, la luz del Sol que llega a la Tierra, específicamente a una ciudad como Bogotá, está influenciada por diversos factores como la calidad del aire.

El equipo llevó a cabo su medición en el campus de la Universidad Nacional Sede Bogotá y en el edificio «El Cubo» de Colsubsidio. De igual manera, los investigadores contrastaron estos resultados con

los reportes de concentración de material particulado, medidos por las estaciones de monitoreo de calidad del aire.

Las mediciones por fotometría solar también se han implementado en las sedes Medellín y Palmira de la Universidad Nacional y en Puerto Gaitán, Meta.

Esta metodología ya se ha empleado desde hace unos 20 años en cerca de 300 sitios en todo el mundo.

Implicaciones para la salud

Según el profesor Jairo Téllez, director de la Maestría en Toxicología de la Universidad Nacional, cuando este material entra al cuerpo se va acumulando en los bronquiolos (situados al extremo de los bronquios), de tal manera que, con una exposición permanente, los pueden tapar

afectando la difusión del oxígeno. De igual manera, este material podría llegar a los alveolos –un riesgo presentado comúnmente en las minas de carbón–, donde se acumula formando «sacos» o «bolsas» que con el paso de los años van deteriorando la función pulmonar.

Para el profesor Téllez, esta problemática se agrava si al organismo entran elementos como asbesto o cilice, los cuales podrían producir incluso cáncer de pulmón.

Mucho carbono... y mucho polvo

La investigación también manifiesta preocupación con respecto al material particulado de 10 micras.

Estas sustancias casi siempre se quedan atrapadas en el sistema nasal, cuyos mecanismos de defensa (por ejemplo, la mucosidad) son más fuertes que los pulmonares. Sin embargo, para el profesor Jiménez Pizarro, la alta presencia de este tipo de

partículas significa que en la ciudad hay mucho polvo, que se acumula en calles sin pavimentar, con huecos y sin barrer. Además, los carros vuelven a suspender este polvo en el aire.

Por otro lado, el estudio demuestra que el 50 % del material particulado tiene altos contenidos de carbono por la combustión producida por carros, motos, buses, camiones e industrias.

El río Bogotá es una fuente de contaminación de la ciudad. Basuras, minerales y otros desperdicios son vertidos en la fuente de agua que mure a pasos agigantados





El centro de Bogotá, es una de las zonas más contaminadas de Bogotá.



ACTUACIÓN

- ★ Teatro, Cine y Televisión
- ★ Maestros en Artes Escénicas
- ★ Maestros en Artes Dramáticas
- ★ Profesionales de Cine y Televisión

Cursos intensivos:
Expresión Corporal,
Actuación Audiovisual,
Preparación para
Casting, Niños,
Adolescentes y Adultos

Informes:



3057095823
3194955690

Bogotá D.C.

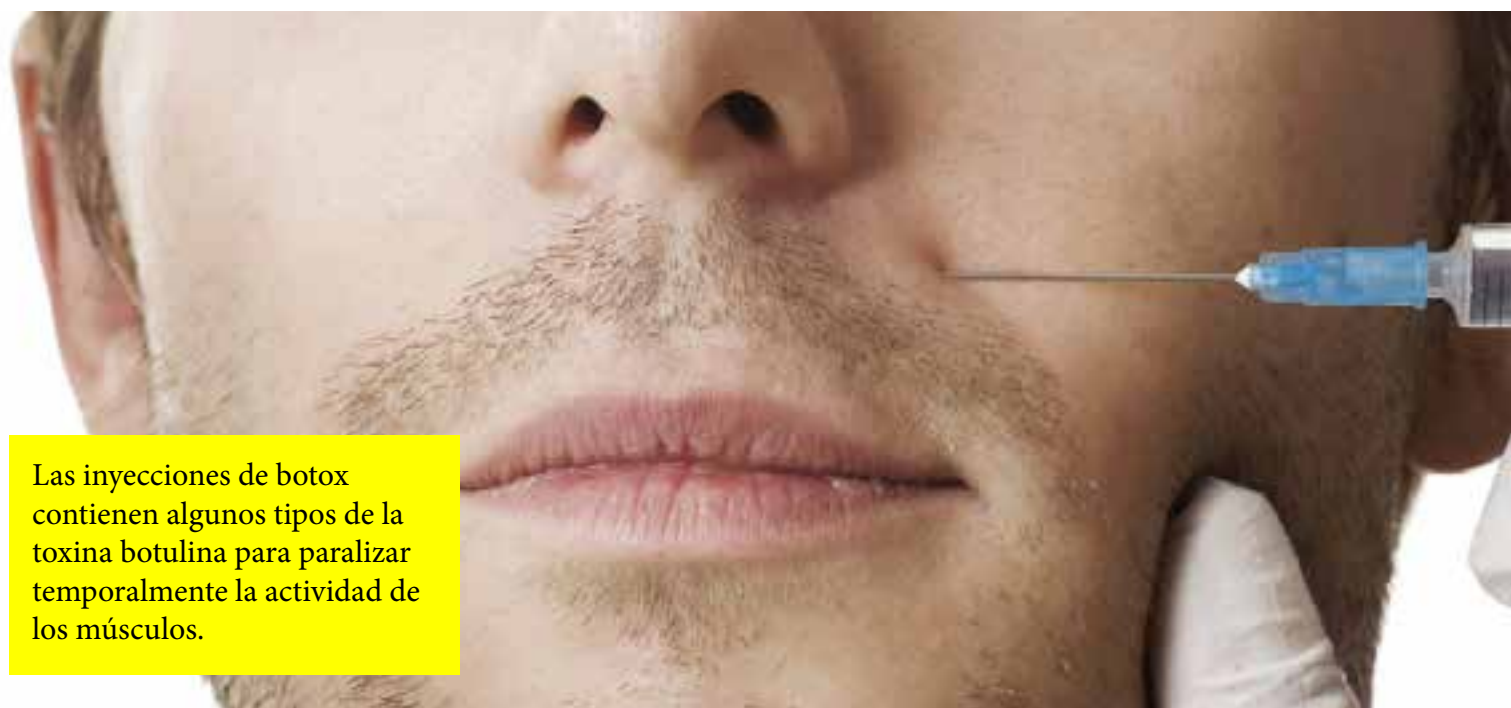


Botox: CURA PARA LAS ARRUGAS

Con los avances de la medicina, se ha logrado demostrar que el botox es seguro, sea a corto plazo o de manera prolongada, aunque los datos sobre el tratamiento de las arrugas con botox apenas se remontan a alrededor de 15 años.

En los corrillos políticos se mencionada desde el presidente Juan Manuel Santos, Armando Benedetti, Roy Barreras, María Fernanda Cabal, magistrados de las altas Cortes, funcionarios estatales y dirigentes del sector privado con las personas que más usan botox, para presentar una imagen fresca.

Según especialistas de Mayo Clinic el botox es seguro para uso prolongado y también puede suspenderse en cualquier momento, sin que la piel luzca peor que antes de empezarlo. Para garantizar su eficiencia y seguridad, es necesario que la administración del botox esté a cargo de un especialista certificado en dermatología, cirugía plástica, cirugía plástica ocular u otorrinolaringología; ya que esos especialistas deben contar con la máxima experiencia para reducir y tratar las complicaciones en caso de que se presenten. Se debe tener en cuenta que el botox puede ser peligroso cuando



Las inyecciones de botox contienen algunos tipos de la toxina botulina para paralizar temporalmente la actividad de los músculos.

se administra incorrectamente, pues las inyecciones pueden provocar efectos secundarios, tales como dolor, hinchazón o hematomas en el lugar de la inyección, dolor de cabeza, síntomas parecidos a los de la gripe y sequedad en los ojos o lagrimeo excesivo, entre otros factores. Para que esto no suceda se recomienda que todos los tipos de inyecciones de botox sean autorizados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos.

Actualmente uno de los más utilizados en la sociedad, es el de las arrugas de la frente que de acuerdo con investigaciones se recomienda solo utilizarlo para las personas de hasta 65 años de edad, pues pasada esa edad, la eficacia del medicamento po-

siblemente no sea igual que en las personas más jóvenes.

Las inyecciones de botox contienen algunos tipos de la toxina botulina para paralizar temporalmente la actividad de los músculos. Esta toxina es producida por las mismas bacterias que causan el botulismo, que es un tipo de envenenamiento alimentario. Las inyecciones de botox son populares para reducir la apariencia de las arrugas faciales, aunque también se usan en el tratamiento de otras enfermedades, tales como los espasmos repetidos del cuello, la hinchazón excesiva, ojo perezoso, hasta para prevenir las migrañas crónicas.

Esta toxina botulina funciona al bloquear ciertas señales químicas de los nervios, que en su

mayoría son las que hacen contraer a los músculos, permitiendo que los músculos faciales subyacentes que causan las arrugas se relajen temporalmente. Las inyecciones de la toxina botulina normalmente empiezan a funcionar pocos días después del tratamiento y su efecto puede durar hasta 3 meses o más. Si uno desea mantener los beneficios del botox, es necesario recibir más inyecciones de forma regular, el número de inyecciones necesario varía según muchos factores, incluida la dimensión de la zona a tratarse.

Los estudios revelan que las personas que más se benefician con las inyecciones son quienes tienen hasta 65 años de edad. Sin embargo, eso no significa que las personas mayores de

65 años no puedan o no deban usar el botox, sino que es importante reconocer que los resultados quizás no sean tan buenos como en la población más joven. A fin de que los adultos mayores obtengan los mismos resultados que los más jóvenes, es necesario administrar el producto en combinación con rellenos faciales inyectados en la piel para suavizar las arrugas.

En conclusión, si usted decide dejar de usar el botox, las arrugas de la frente volverán a lucir igual que antes de que empezara con las inyecciones. Su cara no se arrugará más como resultado del bótox y cuando lo suspenda, los músculos recuperarán la fuerza y el movimiento normal.

Protección Ambiental:

TRANSFORMACIÓN DE BOGOTÁ

Lagos de Torca tiene un área de 1.803 hectáreas, de las cuales 550 ya están ocupadas por colegios, concesionarios y otros equipamientos. Del total, 370 serán construibles, 640 serán recreativas y de infraestructura pública y el restante es suelo de protección, que no se afectará, sino que se protegerá.



Mientras que el Distrito patrocinó, en la administración pasada, obras que causaron daños ecológicos irreparables, como en el humedal de La Conejera, para favorecer un plan de vivienda de propiedad de un pariente del anterior alcalde Gustavo Petro, ahora se trabaja en la recuperación de los humedales y se han iniciado obras en Lagos de Torca en Guaymaral.

El alcalde de Bogotá, Enrique Peñalosa, firmó el decreto que da vía libre a Lagos de Torca, la iniciativa que transformará el norte de la ciudad con viviendas, centros culturales, colegios, hospitales, además de recuperar y proteger las zonas ambientales existentes.

«Este decreto que acabamos de firmar es una revolución en el urbanismo colombiano. Lo trabajamos en equipo con la Corporación Autónoma Regional (CAR). Vamos a evitar que la ciudad se expanda por la Sabana, en baja densidad», sostuvo Peña-

losa. Lagos de Torca tiene un área de 1.803 hectáreas, de las cuales 550 ya están ocupadas por colegios, concesionarios y otros equipamientos. Del total, 370 serán construibles, 640 serán recreativas y de infraestructura pública y el restante es suelo de protección, que no se afectará, sino que se protegerá.

Néstor Franco, director de la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca (CAR), destacó: «Es un proyecto que se ha analizado desde todas las ópticas. En el último año, hemos tenido la oportunidad de darle alcance a estas propuestas desde lo ambiental. Estamos convencidos de que estamos dando un paso muy importante en el camino de lograr un crecimiento con sostenibilidad. Esto es muy importante para Bogotá y la región».

Los límites de Lagos de Torca son: al norte con Chía y el perímetro urbano de la ciudad; por el oriente con la Reserva Forestal Protectora Bosque Oriental y el perímetro

urbano; al sur con las calles 183, 189, 191 (Trazado Avenida Tibabita), 192, 193 y la UPZ La Uribe y por el occidente con la Unidad de Planeamiento Rural -UPR- Zona Norte y el perímetro urbano.

«En Bogotá tenemos el reto de planear una ciudad en la que se puedan construir 2'700.000 viviendas para el año 2050, teniendo en cuenta que la tasa de aumento poblacional es de 1,2 % anual, es decir cerca de 100 mil personas al año. Lagos de Torca es un paso importante en esta dirección, al generar viviendas en donde se le da prioridad al espacio público, el peatón y la bicicleta», precisó el secretario de Planeación, Andrés Ortiz.

Un proyecto ambientalmente sostenible

Actualmente, la Autopista Norte parte el Humedal de Torca y Guaymaral. Por eso, esta se elevará entre las avenidas Cafam y El Jardín, a una altura de tres metros, para preservar y mejorar la conectividad ecológica. De esta manera, el Humedal pasará

Lagos de Torca, hace parte de la transformación de Bogotá, para proteger el medio ambiente y atender las necesidades de vivienda.



de 34 hectáreas a 75 hectáreas totalmente protegido y recuperado.

«No solo lo protege, sino que lo amplía. Pasamos de un espejo de agua de unas 35 hectáreas a más de 70 en el humedal. Va a estar maravillosamente protegido y admirado por los bogotanos», señaló Peñalosa.

También, Lagos de Torca contempla el desarrollo del Parque Metropolitano Guaymaral. Un escenario de 150 hectáreas, contando las 75 del cuerpo de agua, que brindará a las personas espacios verdes para la recreación activa y pasiva y generará conectividad entre los Cerros Orientales y el Humedal. «Es muy importante para garantizar la recuperación y sostenibilidad de bienes y servicios del ecosistema que están allí, que han permanecido, pero que lamentablemente han sido lastimados y que estamos en camino de recuperarlos», señaló el director de la CAR.

En la zona se tenían definidas seis quebradas, sin embargo, durante los estudios para este Plan se identificaron tres más: Ti-

babita, Cañiza y Las Pilas, las cuales ahora pasan a ser parte de la Estructura Ecológica Principal para su protección.

El corredor de ronda de la quebrada La Floresta se afecta por el trazado de la Avenida Guaymaral establecido por el Plan de Ordenamiento Territorial -POT- vigente y el Decreto 043 de 2010, por eso se modificará este trazado 300 metros hacia el norte para preservar esta área y proteger el principal corredor ecológico del suelo urbano.

La cobertura forestal existente es de 18 hectáreas, con Lagos de Torca se pasará a 400 y el número de árboles se aumentará de 5.000 a 100.000. Este proyecto es vecino de la Reserva Thomas van der Hammen pero no la toca ni un milímetro. Para garantizar esto se realizó una concertación ambiental con la CAR (Resolución 2513 de 2016), otra con la Secretaría Distrital de Ambiente (Resolución 02074 de 2016) y se le solicitó concepto al Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible en octubre de 2016 para confirmar que lo que se va a hacer esté ajustado a la norma.

En lo urbano

En el área de Lagos de Torca se prevé la construcción de 125.000 viviendas aproximadamente, de las cuales 50.000 serán viviendas subsidiadas. El POZ Norte planteaba sólo el 30 % para vivienda subsidiada, con la modificación se aumenta a 40 %: 20 % para Vivienda de Interés Social -VIS- y 20 % para VIP.

Así mismo, entre las cargas y beneficios que se establecieron para los 34 planes parciales que allí se desarrollarán, se debe restaurar las zonas ecológicas ambientales de la zona.

«Se quiere una ciudad para todos, por eso allí se tendrá diversidad de estratos y la mezcla de usos de suelo para brindar los servicios necesarios al alcance de las 350.000 personas que llegarán a residir y así tener una mejor calidad de vida», resaltó Ortiz. Las manzanas más grandes serán de 1,3 hectáreas, en vez de las 2,0 que establece el POT, y se permitirá llegar a 1,6 hectáreas en las avenidas locales (29 metros de ancho). En el 70 % de las manzanas, los primeros pisos se destinarán para usos de comercio, servicios y equipamientos, así mejora la seguridad y se le da vida a las calles.

Los antejardines privados y conjuntos cerrados por rejas no tendrán cabida en Lagos de Torca, será una zona en la que la calle será epicentro de encuentro.

Los centros comerciales deberán seguir la nueva tendencia en el mundo, serán de cielos y espacios abiertos y tendrán que tener locales hacia la calle para dar continuidad a la ciudad y no dividirla con grandes infraestructuras.

Conectividad vial

Tendrá 300 hectáreas para vías. Se ampliarán y adecuarán las avenidas Boyacá y Ferrocarril (carrera novena), la Autopista Norte y la Carrera Séptima y se construirán las avenidas Arrayanes (calle 209), Guaymaral (calle 235), Polo (calle 200) y El Jardín (Calle 222), así se garantizará la conectividad vial y la buena movilidad para los ciudadanos.

Según el actual POT, las vías más angostas en Bogotá deben ser de 12 metros, en

CAPITAL

Lagos de Torca serán de 22 metros con ante jardín público.

Todas las vías contarán con ciclorruta, más de 150 kilómetros, en las arteriales la tendrán al lado y lado para favorecer a los bici usuarios.

Se entregarán a la ciudad 18 hectáreas para construir una gran estación de Trans-Milenio y el intercambiador intermodal. Adicional se construirán seis troncales para los buses rojos, la distancia máxima hacia estas no superará las 10 cuadras.

Más espacio público para la ciudad

Serán 600 hectáreas de espacio público entre parques ambientales, parques recreativos, plazas y plazoletas los que se establecerán en esta zona de la ciudad.

Se tendrán 14 metros cuadrados de espacio público por habitante, más del triple de lo que Bogotá brinda actualmente, el cual es de 6 metros cuadrados por habitante. En términos de espacio público efectivo se tendrán 8 metros cuadrados por habitante cuando Bogotá tiene menos de 4.

El proyecto estará conectado por una maravillosa red de más de 15 kilómetros de



La iniciativa recupera y protege el Humedal de Torca – Guaymaral, ya que se elevará la Autopista Norte para su recuperación. Este proyecto aumentará el número de árboles y cobertura forestal. Además, incluirá tres quebradas en la Estructura Ecológica Principal para su protección.

¿Sabes quién eres?
¿Sabes lo que
realmente Quieres?
¿Y como lograrlo?

Vamos a abrir las ventanas de las
emociones y la inteligencia para
encontrar la paz en el alma!



Armando Marti
Coach internacional
Certificado por la ICF
(International Coach Federation USA)
y la escuela EIDHI
(International School México)

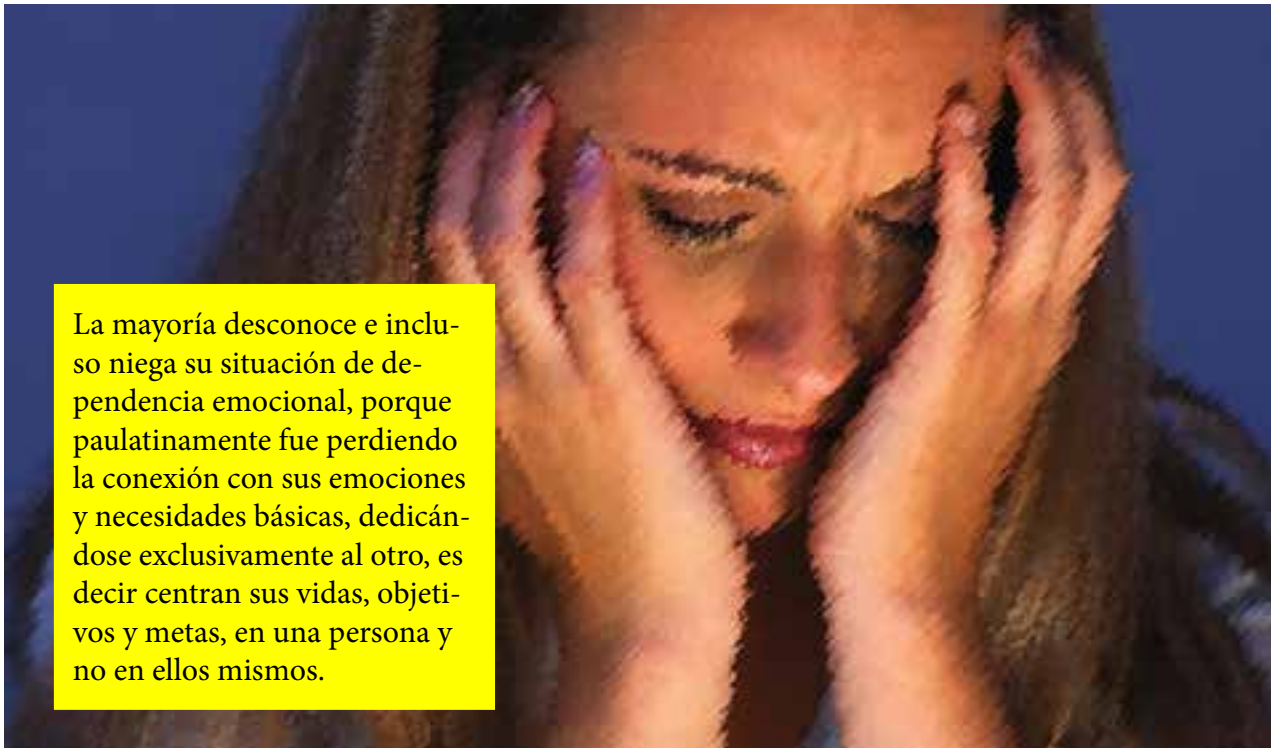
www.armandomarti.com - Tel. 6362138

parques lineales con 30 metros de ancho y 90 kilómetros de andenes de 12 metros de ancho.

Modelo económico

El desarrollo del proyecto costará cerca de 4 billones de pesos, los cuales serán asumidos por los privados a través de aportes en cargas y plusvalía. Actualmente, son más de mil los propietarios de los predios que están en la zona y serán estos quienes financien su desarrollo. Con la nueva norma podrán construir solo el 20 % del área de sus propiedades, para edificar más de eso, tendrán que aportar al Distrito la totalidad infraestructura del proyecto. Estos aportes irán a un fideicomiso que reunirá el dinero y las tierras para garantizar la construcción de vías, servicios públicos, parques, espacio público, alamedas, plazas, entre otras.

CONQUISTANDO UNA NUEVA VIDA



La mayoría desconoce e incluso niega su situación de dependencia emocional, porque paulatinamente fue perdiendo la conexión con sus emociones y necesidades básicas, dedicándose exclusivamente al otro, es decir centran sus vidas, objetivos y metas, en una persona y no en ellos mismos.

Armando Martí
Primicia Diario

La codependencia es una excesiva preocupación por lo que dice o hace la pareja, los hijos e inclusive algún pariente cercano. Generalmente, el codependiente proviene de un núcleo familiar, en el cual cumplía el papel de satisfacer los deseos y expectativas de los padres a nivel afectivo y laboral, o por el contrario, se podría presentar un ambiente, donde había una falencia de atención y amor por las necesidades de la persona, buscando siempre llamar la atención para encontrar la tan anhelada aprobación de las figuras de poder.

Esta disfuncionalidad en la personalidad, es producto de una infancia donde la persona fue expuesta a algún tipo de abuso físico y verbal, o también por el dolor del abandono de uno de sus padres. De ahí, la incapacidad del codependiente para afrontar y sanar las heridas de infancia. Por esta razón, busca aliviar el sufrimiento a través de relaciones tóxicas, compulsiones hacia el trabajo, el dinero, el sexo y las compras. Este alterado y confuso estado del ser, produce una mezcla de emociones entre la ira, la venganza, el miedo, la ansiedad, la vergüenza, el resentimiento y la obsesión, como un mecanismo para protegerse de su vulnerabilidad y sobrevivir a una realidad sana, para la cual no están adaptados.

La mayoría desconoce e incluso niega su situación de dependencia emocional, porque paulatinamente fue perdiendo la conexión con sus

emociones y necesidades básicas, dedicándose exclusivamente al otro, es decir centran sus vidas, objetivos y metas, en una persona y no en ellos mismos. En el fondo el codependiente carece de una identidad propia, no sabe quién es y qué desea lograr, ya que, ha invertido toda su energía en mantener una imagen casi perfecta para impresionar y encajar en el medio, con el fin de no revelar sus falencias emocionales y baja autoestima, que constantemente validan en la opinión o comentarios de los demás. En síntesis, la codependencia aparenta ser amor, respeto, cuidado y preocupación, pero es egoísmo, manipulación, posesión, destrucción, control, son relaciones condicionadas a:

- «Tus problemas afectan mi serenidad. Yo concentro mi atención en resolver tus conflictos y aliviar tu dolor.»
- «Mis sentimientos acerca se sostienen si soy como tú quieres que sea y recibir tu aprobación.»
- «Yo concentro mi atención en complacerte, protegerte o manipularte para que hagas lo que yo quiero que hagas.»
- «Yo elevo mi autoestima resolviendo tus problemas y aliviándote cuando lo necesitas.»
- «Me cuesta tener presente lo que yo quiero. Sin embargo, me pregunto constantemente qué es lo que tu quieres.»
- «El miedo que tengo a tu enojo y tu rechazo determina que es lo que hago o digo.»

Señales para identificar la Codependencia:

- * Destinar la mayoría del tiempo en complacer

a los demás.

- * Pensar constantemente en la opinión de los otros al momento de tomar decisiones.
- * Incapacidad para decir NO o rechazar alguna propuesta.
- * Incapacidad para reconocer los errores y las fortalezas.
- * Ceder ante los deseos de los demás sin objeción alguna.
- * Temor al rechazo y al escarnio público.
- * Visualizar sueños y metas siempre junto a alguien.
- * Depresión y ansiedad respecto a expectativas externas.
- * Perfeccionismo para por ejercer control.
- * Evitar manifestar sentimientos y pensamientos.
- * Influir por todos los medios en la forma de pensar y en las decisiones de los demás, intentando cambiar la personalidad de algunos seres cercanos.
- * Pensar constantemente que son víctimas.
- * Sentir incapacidad para terminar una relación de pareja tóxica.
- * Obsesionarse fácilmente con algún tema, aunque en el fondo no sea de total interés.

¿Cómo se puede tratar la codependencia?

Esta enfermedad psicoemocional es progresiva, genera hábitos adictivos y termina por afectar al entorno familiar, de allí la importancia de buscar un espacio seguro, cálido y de confianza como el de un Life Coach, terapeuta o grupo de ayuda, para empezar a reconocer y tomar conciencia de aquella situación traumática en la infancia o adolescencia, que dio lugar a una herida emocional que no ha sido sanada, vivir el duelo, aceptar las circunstancias de la vida, perdonar a los involucrados y perdonarse a sí mismo, enfocándose en las herramientas necesarias para desaprender lo aprendido y reaprender conductas sanas de amor propio, límites y comunicación asertiva.

Por último, cada ser humano tiene la responsabilidad de vivir de una manera armoniosa y plena, las excusas han sido mecanismos necesarios para ocultar la verdadera esencia, pero no son más el camino para la autorrealización personal. Aprender a vivir consigo mismo, sin duda no es fácil, mucho menos para un codependiente, pero es uno de los caminos para la recuperación, autonomía y satisfacción personal, con espacios de conocimiento interior, aprendiendo a escuchar los sentimientos, practicando una espiritualidad renovadora y auténtica, para por fin soltar el control de los demás y confiar en un mejor día a día.

Aguadulce:

EL PUERTO MÁS MODERNO DE COLOMBIA



El puerto marítimo más moderno de Colombia y uno de los más importantes de Suramérica, Aguadulce. La terminal beneficiará a los empresarios colombianos con menores costos de transporte y a los internacionales con una obra multipropósito, con la más moderna tecnología de embarque y desembarque.

Con inversiones superiores a los USD\$650 millones, el Puerto Industrial Multipropósito de Aguadulce beneficiará a los empresarios colombianos por los menores costos de transporte, y a los internacionales con una infraestructura con la más moderna tecnología para atender sus necesidades.

El puerto marítimo más moderno de Colombia y uno de los más importantes de Suramérica, Aguadulce. La terminal beneficiará a los empresarios colombianos con menores costos de transporte y a los internacionales con una obra multipropósito, con la más moderna tecnología de embarque y desembarque.

«Es muy importante tener sueños y es más satisfactorio cuando se convierten en realidad. Esto que hoy estamos haciendo de inaugurar este puerto es parte de ese sueño», dijo el presidente Juan Manuel Santos, en el acto de inauguración.

Agregó que la inauguración coincide felizmente con las trascendentales reformas que se están aprobando en el Congreso para implementar y consolidar la paz, tras la firma de los acuerdos con las FARC.

«Ustedes fueron visionarios. Esto comenzó hace muchos años. Inauguran este puerto en el mejor momento, con el mayor potencial y con el apoyo que le hemos dado des-

de el Gobierno, que obedece a la política de atraer el capital extranjero», agregó.

«Estamos estimulando el comercio exterior con muchos países para explotar todo el potencial que tenemos. Tenemos la visión de contar con un país competitivo, que sea una despensa de alimentos para el mundo y este puerto será un eslabón muy importante. Lo único que les espera a ustedes es más negocios, más utilidades, porque si a ustedes les va bien al país le va bien», precisó.

Las cifras de Aguadulce

El sector portuario de Buenaventura sigue especializándose y generando nuevas



El Presidente, el Vicepresidente y directivos del puerto de Aguadulce, inaugurado este miércoles, aplaudieron a los integrantes del programa Vive Bailando y de los grupos Calima Bajo Cero, Salsa Choke y Herencia de Timbiquí.

oportunidades de negocios para atraer carga, dijo el Jefe del Estado, al exaltar las obras que beneficiarán a esta región del país.

Al estar en la península Aguadulce, la carga no tiene que pasar por la ciudad de Buenaventura, por la vía construida para transportar la carga.

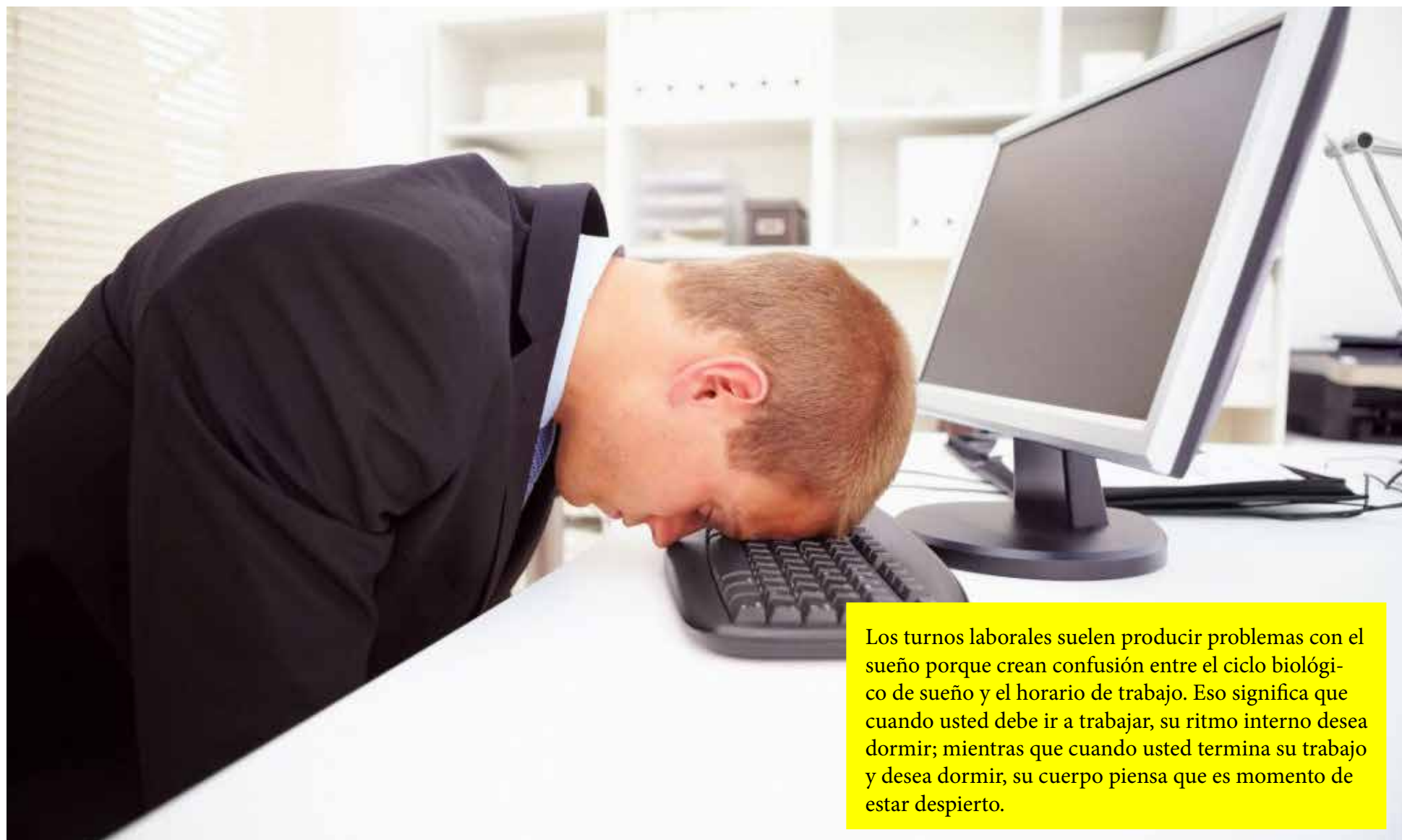
Aguadulce moverá 600.000 contenedores al año y recibirá buques gigantes con hasta 14.000 contenedores por viaje, con miras a ampliarse.

El puerto cuenta con 4 grúas para atender buques «super pospanamax», entre los más grandes del mundo. Aguadulce contará con 5 máquinas de inspección no intrusivas, lo que agilizará enormemente

la vigilancia de la carga. La obra también marca un hito para la historia de la inversión extranjera en Colombia, porque se trata de la mayor inversión asiática para una obra de infraestructura en el país, con más de USD\$500 millones. El pasado 16 de diciembre atracó el mega buque Algeciras con más de 4.700 contenedores, lo que también marcó un hito.

Turnos Laborables:

SUELEN PRODUCIR SUEÑO



Los turnos laborales suelen producir problemas con el sueño porque crean confusión entre el ciclo biológico de sueño y el horario de trabajo. Eso significa que cuando usted debe ir a trabajar, su ritmo interno desea dormir; mientras que cuando usted termina su trabajo y desea dormir, su cuerpo piensa que es momento de estar despierto.

Dra. Meghna Mansukhani,
Medicina del Sueño
Rochester, Minnesota.

Intentar dormir durante el día, en vez de en la noche, puede ser difícil, los seres humanos estamos naturalmente programados para estar despiertos durante el día y dormidos por la noche. No obstante, hay algunas medidas que se pueden tomar para ayudar a que su cuerpo se ajuste y pueda conseguir dormir el tiempo necesario.

El cuerpo tiene un ritmo interno de sueño y vigilia que, en la mayoría de las personas, generalmente cubre un ciclo de 24 horas. Debido a ese ritmo de sueño y vigilia, uno

tiene sueño a ciertas horas del día y está más alerta a otras. Lo que más influye sobre este ritmo es la exposición a la luz externa.

Los turnos laborales suelen producir problemas con el sueño porque crean confusión entre el ciclo biológico de sueño y el horario de trabajo. Eso significa que cuando usted debe ir a trabajar, su ritmo interno desea dormir; mientras que cuando usted termina su trabajo y desea dormir, su cuerpo piensa que es momento de estar despierto.

A fin de ayudar a que el cuerpo duerma suficiente, lo primero es ser constante. Cambiar el horario de sueño en los días en que

no trabaja hace más difícil para el cuerpo ajustarse a la rutina y menos probable que usted logre dormir todo lo necesario a medida que avanza el tiempo.

Cuando vaya a trabajar, rodéese de mucha luz brillante y si suele consumir bebidas con cafeína, hágalo al principio del turno. Si durante el regreso a casa empieza a amanecer, use gafas de sol o reduzca la luz externa y vaya directo a la cama en cuanto llegue, porque si lo pospone, le será más difícil conciliar el sueño.

Adecúe su habitación para que propicie el sueño: cubra las ventanas con persiana o cortinas oscuras a fin de obstruir el paso a la habitación de todo tipo de luz externa.



Se necesita entre 7 y 8 horas de sueño cada 24 horas, aunque algunas personas logran funcionar bien con 5 horas o menos. Cuando uno no duerme suficiente, la salud puede sufrir. Probablemente, usted ya sepa que la falta de sueño puede conducir a cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse; pero, además, con el tiempo, quienes no duermen suficiente también pueden correr más riesgo de sufrir otros problemas de salud, tales como hipertensión, enfermedad cardíaca y diabetes.

El ambiente debe ser tranquilo. Desconecte los teléfonos y otros dispositivos electrónicos para que nada perturbe su sueño.

Lleve un estilo de vida sano y activo, pues eso también promueve un sueño saludable. Ingiera una alimentación bien balanceada y consuma alcohol solo en mínima cantidad porque, aunque parezca que el

alcohol hace más fácil conciliar el sueño, también hace más difícil permanecer dormido.

La mayoría de los adultos necesita entre 7 y 8 horas de sueño cada 24 horas, aunque algunas personas logran funcionar bien con 5 horas o menos. Cuando uno no duerme suficiente, la salud puede sufrir.

Probablemente, usted ya sepa que la falta de sueño puede conducir a cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse; pero, además, con el tiempo, quienes no duermen suficiente también pueden correr más riesgo de sufrir otros problemas de salud, tales como hipertensión, enfermedad cardíaca y diabetes.

INMOBILIARIA BETANCUR LTDA.

<http://www.inmobiliariabetancur.com>

El Valor de la Palabra

La discapacidad en la FILBo: **LIBROS, MÚSICA Y CHARLAS**



Alicia Kopf, Gusti Rosemfett y Menena Cottin, participarán en calidad de invitados por parte del Ministerio de Cultura, con el apoyo del Instituto Nacional para Sordos (Insor): Se presentará la séptima edición de la Fiesta de las lenguas, un espacio cultural y académico que reúne diferentes dialectos de Colombia en el pabellón juvenil de Colsubsidio de la FILBo.

Menena Cottin, invitada especial a la franja de niños de la Feria Internacional del Libro de Bogotá, FILBo 2017, obtuvo el premio del Banco Interamericano de Desarrollo a mejor libro infantil sin entender el porqué.

La escritora e ilustradora venezolana no había enviado *El libro negro de los colores* (2006) al certamen. Tampoco su editorial. Lo hizo una lectora entusiasmada. Allí cuenta la historia de un niño con discapacidad visual que describe cómo percibe los colores. El azul es sentir la cabeza hirviendo, y el rojo, el ardor de los rasponazos en las rodillas. Lo que hizo Cottin en el libro, también escrito en braille, fue imaginar a un

niño ciego con amigos que sí podían ver. Quería sembrar en el lector esa circunstancia. Hoy se encuentra traducido a 16 idiomas, ha ganado premios de literatura infantil en Italia, Francia y Estados Unidos y es utilizado en colegios para interpelar a niños y adultos.

La autora venezolana conversará el jueves 27 de abril con la editora Pilar Gutiérrez, directora de Tragaluz Editores, sobre cómo la literatura infantil puede abordar la discapacidad. Gutiérrez escribió *Mil orejas* (2014), un relato poético en lengua a señas de una mujer sorda. Fue ilustrado por Samuel Castaño y ha sido premiado en Italia y Canadá. Otro invitado destacado de

la franja infantil de la FILBo es Gusti Rosemfett. El escritor e ilustrador bonaerense reside hace 30 años en Barcelona. Fundó la Asociación Windown, que realiza talleres artísticos para esta población. Con *Malko y papá* (2014), un relato sobre los días de su hijo, que nació con síndrome de Down, recibió el año pasado el Bologna Award Prize en la categoría de discapacidad.

«El libro es entrañable y ha sido reconocido internacionalmente por tener una mirada auténtica, nueva y valiosa sobre la discapacidad, y una forma de expresarla estéticamente impecable. La calidad de su trabajo como ilustrador en general también es razón para su invitación», apunta Isa-

bel Calderón, coordinadora de contenido infantil y juvenil de la Cámara Colombiana del Libro (CCL).

Una de sus presentaciones en la FILBo será el viernes 28 de abril. Conversará sobre el oficio de ilustrar libros para niños en compañía de Ciça Fittipaldi (Brasil), e Ivar Da Coll (Colombia). Al día siguiente, Rosemfett desentrañará la escritura de Malko y papá, que es también un testimonio de amor y resistencia para hijos y padres.

Otra historia familiar que será presentada en la FILBo es Hermano de hielo, de la catalana Alicia Kopf, considerada en 2016 «fenómeno literario del año» por el diario El País, de España. La ópera prima de esta artista visual, que reflexiona sobre su relación con su hermano autista, recibió los premios Documenta 2015 y Llibreter 2016. «En otro país, habría cambiado el curso de la historia», dijo sobre el libro Enrique Vila-Matas. La autora explicará el domingo 30 de abril por qué uso la metáfora del hielo para retratar ese trastorno.

Por su parte, el Ministerio de Cultura, con el apoyo del Instituto Nacional para Sordos (Insor), presentará la séptima edición de la Fiesta de las lenguas, un espacio cultural y académico que reúne diferentes dialectos de Colombia en el pabellón juvenil de Colsubsidio de la FILBo.

¿Por qué el evento pone en la misma bolsa la lengua a señas y lenguas como la indígena, la palenquera y la gitana? Según la entidad, la lengua a señas tiene una gramática propia y está cargada de los valores y las vivencias de la comunidad sorda del país. Eso la distingue del resto.

Con ayuda de traductores de la lengua a señas, esta población podrá asistir a charlas sobre el barrismo en el fútbol y conflictos LGBTI. De igual forma, disfrutará de conciertos, muestras de danza folclórica y platos tradicionales de diferentes rincones del país.

Con estas actividades, la FILBo le apuesta a convertirse en un evento líder en la región por su variedad de contenidos académicos, culturales e incluyentes.



¿Por qué el evento pone en la misma bolsa la lengua a señas y lenguas como la indígena, la palenquera y la gitana? Según la entidad, la lengua a señas tiene una gramática propia y está cargada de los valores y las vivencias de la comunidad sorda del país. Eso la distingue del resto.

¿Sabes quién eres?
¿Lo que realmente quieres?
¿Y cómo lograrlo?
¡Recuerda es tú vida, elige ser feliz!

¡Vamos a abrir las ventanas de las emociones y la inteligencia para encontrar la paz en el alma!

Armando Martí
Esencial Life Coach
www.armandomarti.com

ICF International Coach Federation
EIDHL International School of Mexico
Certificado por la ICF (International Coach Federation USA) y la escuela EIDHL (International School of Mexico)
+57 636 21 38

Laboratorios farmacéuticos: INVENTAN ENFERMEDADES

Joan-Ramon Laporte
Jefe del servicio de farmacología del Hospital Valle d'Hebron.

Catedrático de farmacología en la UAB y dirige la Fundación Instituto Catalán de Farmacología.

«Los medicamentos son la tercera causa de muerte tras el infarto y el cáncer, según estudios hechos en EEUU. Cada año mueren 100.000 personas por errores de medicación, y 100.000 por efectos adversos». «La implicación de los medicamentos en patologías comunes es muy importante. Los medicamentos producen enfermedades que no se distinguen de las otras. Te pueden producir un infarto de miocardio, o que te caigas y te rompas el fémur, o un ataque psicótico».

«Sólo en Cataluña hay entre 6.000 y 9.000 fracturas de cuello de fémur al año: entre el 13 y el 14% de ellas tiene que ver con el omeoprazol y medicamentos análogos. Dificulta la absorción del calcio y las personas que lo toman habitualmente desarrollan osteoporosis. Un 8,4% de las fracturas las producen medicamentos para dormir. Más de 300 tienen que ver con antidepresivos». «La industria farmacéuti-



«Los medicamentos son la tercera causa de muerte tras el infarto y el cáncer, según estudios hechos en EEUU. Cada año mueren 100.000 personas por errores de medicación, y 100.000 por efectos adversos».

ca está medicalizándolo todo. Los laboratorios se inventan enfermedades, convierten la tristeza en depresión, la timidez en fobia social o el colesterol en una enfermedad. Los lobbys farmacéuticos promueven más mentiras que medicamentos. Dicen que son más eficaces de lo que realmente son». «Aunque los permisos de comercialización los otorga la Agencia Europea del Medicamento, cada país puede decidir si financia un determinado medicamento. En España se financian todas las novedades. Por ejemplo, hay seis medicamentos anti-neoplásicos que Gran Bretaña ha rechazado financiar y que aquí se financian». «Cuando un medicamento sale al mercado, es tan poco

conocido, porque se ha estudiado tan poco, que no estamos seguros de que no pueda tener efectos indeseados graves». «En España nos polimedizamos. Hace 15 años se daban entre 12 y 13 recetas por persona y año. Ahora, casi 20. Por lo menos la mitad de los medicamentos que tomamos son innecesarios. Hay gente que durante toda su vida toma medicación para dormir, sin embargo al cabo de tres o cuatro semanas el cuerpo ya lo ha asimilado y es tan eficaz como el placebo». «Los laboratorios no dan acceso público a los ensayos clínicos. Tampoco se lo dan al sistema de salud. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios aprueba medicamen-

tos sin ver los datos de cada uno de los pacientes que han participado en los ensayos». «El tiempo que se tarda en retirar un medicamento porque produce efectos indeseados graves ha pasado de seis o siete años en 2004, a 12 o 14 años hoy en día. Cuesta

mucho más retirarlos, y esto es por la creciente influencia de la industria sobre los sistemas de salud, tal como ha denunciado el Consejo de Europa».

http://www.nodo50.org/ciencia_popular/

Suscripción gratuita

PRIMICIA DIARIO

Descubre por qué Primicia Diario es el periódico que todos reclaman. Recíbe gratis Primicia en tu correo electrónico inscribiéndote aquí:

primiciadiario@gmail.com

ISSN: 2323-0606

Director
Víctor Hugo Lucero Montenegro**Gerente**
Javier Alexander Salinas**Jefe de Redacción**
Javier Sánchez López**Editor**
Joaquín Vengoechea Pineda**Coordinadora de editores**
Catherine Rodríguez**Editor Nacional**
Fred Emiro Núñez**Editor Político**
Juan Carlos Rojas**Editor Cultural**
Víctor Hugo Lucero Carmona**Editor Cundinamarca**
Luis Eduardo Romero Poveda**Editor Bogotá**
Rafael Hernando
Camargo Vásquez**Editor Deportes**
Nikolas Rojas**Editor de Farándula**
Lilia Plazas Moreno**Editor de Espectáculos**
Juan Romero Cortés**Editor Informes Especiales**
Armando Martí**Editor Valle del Cauca**
José Douglas Lasso Duque**Servicios informativos**
Notiprensa Agencia de Noticias**Reporteros gráficos**
René Mahecha
Jorge Olmedo Feria
Luis Eduardo Romero Poveda
Junior**Corresponsales**
Europa
Carlos Andrés Lucero Carmona
Praga- República ChecaPaola Andrea Blanco Buitrago
Londres - InglaterraEnrique Gutiérrez y Simón
Madrid - España**América**
Lázaro David Nájaro Pujo
La Habana-CubaFernando José Ballesteros Vidal
New York- USA**Diagramación y Diseño**
Andrés Felipe Ballesteros
inovatcreative@gmail.com

Todo el contenido de Primicia Diario puede ser utilizado total o parcialmente siempre y cuando se cite a Primicia como fuente, reconociendo por escrito el crédito del respectivo autor.

www.primicia.co
primiciadiario@gmail.com
Bogotá D.C. Colombia

TOP TWEETS

Raúl Gutiérrez García

De labios de la Mujer Cafam del Año:

“Cuando Dios se dedicó a hacer mujeres les puso tanto empeño, porque sabía que debía hacernos importantes. (...) Él premió a los varones con nosotras” Jully Andrea Mora.

Movilidad

Por aguacero, Bogotá es innavegable.

LA SEGURIDAD EN CRISIS

En Bogotá hablar de seguridad recuerda el temor, el miedo y, sobre todo, la desconfianza de una ciudad donde la delincuencia se ha tomado todos los sectores. Los hechos delictivos están al orden del día. La seguridad está en crisis.

Las víctimas son todos los estratos, desde los más adinerados hasta humildes trabajadores que, a diario viven ese problema, que parece no tener solución. La delincuencia actúa en todas partes, los asaltos son frecuentes en el servicio público de transporte, los centros comerciales y demás sitios de aglomeración humana. Así mismo, en humildes y alejados sectores, donde las bandas delincuenciales se han tomado el mando.

Las autoridades, entre tanto, buscan presentar algunas cifras manipuladas con las cuales indican que la seguridad es total, cuando no es así; ello causa indignación entre la ciudadanía, que es víctima de la delincuencia. Las autoridades deben encaminar todos sus esfuerzos para brindar una seguridad adecuada a los habitantes de la capital de la República, sin acudir a la presentación de

estadísticas que no registran la realidad. Es el momento de buscar el mecanismo que permita la articulación de las autoridades nacionales, regionales y locales, junto con las organizaciones ciudadanas, para trabajar en favor de la seguridad de todos.

Es tarea de todos erradicar la acción delincencial, que parece haber tomado carrera en todos los frentes. Es hora de buscar que las nuevas generaciones superen esta crisis social. Sabemos que el origen de la inseguridad reinante es la situación social y económica que afecta a importantes sectores de la ciudad, es por ello que las autoridades deben atender la situación en materia de seguridad, así como en materia social, para evitar de esa manera que se agrave un problema que tiende a instalarse en forma indefinida.

Bogotá debe ser una ciudad ejemplo en Colombia y el continente en seguridad, para seguir consiguiendo el desarrollo y el progreso que permitan ubicarla entre las ciudades más destacadas y con los índices más altos en seguridad.

Opinión

La última batalla: Más allá de los cultivos



Luis Carlos Villegas
Columnista Invitado

Sin sorpresa pero con auténtica preocupación, el Gobierno de Colombia ha recibido el anuncio de un importante incremento, durante el 2016, en la producción de hoja de coca y de cocaína en nuestro país.

El éxito en la implementación de acuerdos de paz se reflejará en resultados en la lucha antidrogas.

Sin sorpresa, porque la tendencia al crecimiento de los cultivos de los años 2013, 2014 y 2015 se mantuvo el año pasado. Los factores que concurren para favorecer esa tendencia son numerosos: la devaluación del peso colombiano, que produjo un aumento en el ingreso de la cadena local de las drogas; la promoción que hicieron las FARC de este cultivo ilícito en los primeros años del proceso de negociación, con el supuesto argumento de que por esa vía muchos

cultivadores recibirían beneficios del Estado; la suspensión de la fumigación aérea por múltiples razones, que van desde la conveniencia de salud pública, hasta la imposibilidad de alcanzar por este método las nuevas modalidades de cultivos, entre otras.

Con preocupación, porque son muchos los sacrificios en vidas, liderazgo, tranquilidad y recursos públicos, en los que hemos tenido que incurrir en esta guerra contra la oferta, que pareciera no estar correspondida suficientemente en resultados y energía por una guerra a la demanda, especialmente en los EE. UU.

Contra los cultivos ilícitos está en desarrollo un plan que con seguridad tendrá éxito porque combina erradicación y sustitución. Pero no hay que olvidar que durante 2015, 2016 y lo que va del 2017, la política antidrogas de Colombia ha tenido otros éxitos que pueden ser, incluso, más importantes que un triunfo contra los cultivos ilícitos: cerca de 380 toneladas de cocaína pura fueron incautadas durante el 2016 en territorio colombiano y por acción de nuestras autoridades, lo cual significa un incremento de 125 toneladas que corresponde al 49 por ciento, con respecto al 2015. En lo que va del 2017 hemos incautado 45 toneladas, 25

por ciento más que en el 2016. Igualmente en materia de laboratorios, destruimos 4.900 en el 2016, con un incremento de 24 por ciento con respecto al 2015, y en lo que va del 2017 llevamos 743 destruidos.

Estas cifras de interdicción deberían también incluir la exitosa política de Panamá en esta materia.

Cultivos ilícitos hasta el momento hemos erradicado 5.500 hectáreas en medio de una creciente actividad de bloqueo por parte de los cultivadores y en algunos casos de las mafias detrás de los cultivos. No es una tarea fácil, pero ha recibido todo el entusiasmo y profesionalismo de nuestro Ejército, infantería de Marina y Policía.

Nuevos métodos de aspersión manual y terrestre y de corte a ras de piso de las plantas están en plena ejecución. Nuevos recursos para erradicación empezarán a ser ejecutados en marzo.

Por su parte, los programas de sustitución informan tener ya 45.000 hectáreas de coca con convenios de erradicación voluntaria y sustitución por cultivos legales, vinculando a los cultivadores a unas redes de ingreso que a su vez sustituyan el provenien-

te del cultivo ilícito mientras el lícito da sus frutos.

Por primera vez en la historia se han incrementado cultivos no cosechados, noticia que confirma el éxito de la interdicción.

Debe, pues, mirarse este momento de la política antidrogas como un momento nuevo, con más retos en el eslabón inicial y muy buenos resultados en los eslabones de transformación y comercialización de la droga. Esperamos resultados equivalentes en la cadena del consumo.

Colombia y Estados Unidos tienen una alianza que trasciende la lucha contra las drogas, pero que gracias a ella ha construido confianza, conocimiento mutuo y apoyo pluripartidista en ambos congresos y en la opinión pública.

El proceso de paz con las FARC es una buena noticia para la lucha contra las drogas, y el éxito que tengamos en la implementación de los acuerdos se reflejará en mayores resultados en esa lucha y por lo tanto en aún mejores relaciones políticas bilaterales.

Estados Unidos:

«APRIETA» A COLOMBIA

El Presidente Juan Manuel Santos y el Subsecretario de la Oficina de Asuntos Internacionales sobre Narcóticos y Aplicación de la Ley de EE.UU, William Brownfield, inician una reunión en la que abordaron temas de interés para ambos Gobiernos. Estados Unidos exige resultados a Colombia en la lucha contra el narcotráfico .

Protección Ambiental: TRANSFORMACIÓN DE BOGOTÁ

